

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育科學 來源 大成報 日期 890119 版面：八版

## 消除疲勞 為了跑更長遠的路

馬拉松選手善用七種方法 保持最佳狀況

馬拉松選手在訓練或比賽結束之後往往會出現疲勞現象，常見的包括機體疲勞、體內礦物質流失引起的疲勞，或是中樞神經系統正常活動遭破壞所引起的疲勞，另外運動量不當的安排或是訓練量不足，也都是造成疲勞的原因之一。

消除疲勞方法依個人體質不同而有所不同，不過大致可以分為七大類。

一、加強訓練，注意比賽間隔：當今優秀的馬拉松選手，都是利用平時提高運動量，來克服或是消除在比賽中、後的疲勞。另外，馬拉松會引起強烈疲勞，所以必須注意比賽間隔，如果兩次比賽時間較短，前一次比賽產生的疲勞還未消除就進行第二次比賽，不僅會加深疲勞的程度，甚至導致過度疲勞。至於間隔的時間長短，則是因人而異，並沒有一定的限制。

二、積極性休息：這是消除疲勞最有效的方法。其內容是以放鬆跑、做操、或作一些馬拉松跑以外的運動、工作等。

三、營養：選手在大強度訓練或比賽後，前後體重可能相差五公斤，所以在賽後應吃易消化的食物，同時多吃些鹼性食物，如新

鮮蔬菜和水果；另外也可以補充營養藥物，如維生素B、C、靈芝、三磷酸腺苷、輔酶A、磷酸脂酶、蜂乳等。選手在訓練或賽後的前五至六個小時內，體力恢復最快，若能合理補充糖分，增加體內糖的儲備，對於體力的恢復和機能的提高極為有利。

四、按摩：全身、局部按摩及各形式的按摩，對於消除疲勞具有良好的效果，若無按摩師的情況下，選手可以相互或是自我按摩達到恢復作用。按摩可以促進代謝產物乳酸的消散，使肌肉放鬆，令選手有輕快舒服的感覺；此外，按摩還可以調節神經功能，加強血液循環，改善局部營養，提高肌肉韌帶的彈性和柔軟度，防止運動創傷。

五、水浴：訓練或賽後進行水浴（水溫以攝氏三十六至三十九度為宜），不僅可使身體清潔，改善血液循環，使大量運動後產生的乳酸等代謝物及時進行氧化，有助於體力恢復。

六、保持充足的睡眠時間：睡眠可以使疲勞的神經、肌肉和內臟得到休

息。一般來說，每日有八至九個小時睡眠時間就夠了，但馬拉松選手在訓練或是比賽結束之後，睡眠的時間可以適當增加。

七、吸氧：吸氧對於疲勞的消除有特殊的功效，有利於氧債的盡快消除，此方式也是目前國內、外最常用來消除疲勞的手段之一。